

115年8~9月份

新莊高中

午餐食譜

供應人數： 1450 人

供應日數： 21 日

No.	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/乳製品	總熱量(Kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	醣類(g)	鈉(mg)
1	08月31日	一	芝麻米飯*	辣子雞*	麻油黑豆干*	開陽白菜*	玉米濃湯*		821.6	35.7	23.2	116.9	388.0
2	09月01日	二	米飯	和風洋蔥肉片*	紅蘿蔔炒蛋*	炒青花菜	愛玉綠豆仁甜湯		815.4	32.2	21.7	121.5	170.9
3	09月02日	三	米飯	鹽酥雞	麻婆豆腐*	炒高麗菜	紫菜蛋花湯*	波蜜100% 水蜜桃汁	862.8	32.5	24.8	126.2	437.8
4	09月03日	四		雞絲肉飯	柴魚花枝燒2*	韭菜豆芽	蘿蔔大骨湯		820.0	34.8	27.9	105.9	455.9
5	09月04日	五	糙米飯	洋芋燒肉	肉片燴黃瓜	炒空心菜	味噌海苔蛋花湯*		829.5	31.8	23.9	117.5	496.1
6	09月07日	一	胚芽米飯	虱目魚排x1*	蠔油鮮菇豆包*	炒油菜*	雙冬黑輪湯*		809.5	33.7	22.4	120.4	883.6
7	09月08日	二	米飯	九層塔燒雞	木須炒年糕*	蔥香扁蒲	仙草粉角甜湯		829.3	31.6	20.5	128.2	197.8
8	09月09日	三	米飯	豬肉壽喜燒*	彩椒豆干*	炒青江菜	香菇雞湯	波蜜100% 蔬果汁	858.5	38.0	24.5	119.8	222.9
9	09月10日	四		油飯*	滷蛋x1*	炒青花菜	味噌洋蔥豆腐湯*		805.1	31.3	25.0	110.8	498.0
10	09月11日	五	麥片米飯*	咖哩雞	海苔香酥麵湯*	炒大陸妹	玉米龍骨湯		818.3	37.7	21.9	117.0	167.6
11	09月14日	一	糙米飯	金錢燒肉*	三色魚丸*	炒高麗菜	紫菜針菇湯*		810.8	32.2	27.9	106.2	246.0
12	09月15日	二		竹筍稀飯*	滷豆干丁*	肉包x1*	黑胡椒毛豆莢*		804.3	35.2	24.2	110.5	271.6
13	09月16日	三	米飯	焦糖滷雞排x1	肉末蒸蛋*	炒小白菜	四神龍骨湯	光泉保久豆漿*	879.8	39.2	26.3	119.9	224.7
14	09月17日	四	薏仁米飯	豆豉蒸排骨*	西滷肉*	雙色花椰菜	綠豆甜湯		825.1	31.0	21.1	127.3	454.5
15	09月18日	五	米飯	蜜汁雞*	滷肉什錦*	炒空心菜	當歸雞絲素肉湯*		805.3	33.0	22.7	115.5	397.2
16	09月21日	一	米飯	柳葉魚x3*	毛豆炒蛋*	炒油菜	羅宋湯*		804.2	32.9	25.2	110.0	181.0
17	09月22日	二	燕麥米飯*	蔥油雞	什錦雜菜寬粉*	炒高麗菜	紅豆粉粿甜		824.6	33.2	20.1	127.7	161.2
18	09月23日	三		炒烏龍麵*	雞肉堡x1	針菇黃豆芽	關東煮湯*	波蜜100% 蘋果葡萄汁	865.7	34.0	23.0	131.3	1,161.5
19	09月24日	四	米飯	海帶燒肉	花生香腸*	炒青江菜	豆薯蛋花湯*		820.3	35.6	28.4	104.2	448.4
20	09月29日	二	小米飯	香酥雞肉排x1	肉末油丁*	枸杞小白菜	麻筍龍骨湯		820.8	31.2	28.8	108.1	505.9
21	09月30日	三	米飯	打拋豬肉*	紅燒獅子頭x1	炒大陸妹	冬瓜大骨湯	福樂優酪乳*	893.7	34.1	27.3	126.1	664.1

備註 1.水果及蔬菜按季節性調整。

2.遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜，另行通知。

❖ 9/25中秋節放假不用餐。 ❖ 9/28教師節放假不用餐。

❖ 菜單中記號「*」含有過敏源：(1)麩質穀物(2)甲殼類(3)芒果(4)花生(5)堅果(6)芝麻(7)大豆(8)牛/羊奶(9)蛋(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏者食用。

❖ 本校午餐供應皆採國產豬肉和蛋。